

第3回 取手市

食でつながる 笑顔の輪

健康まつり



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん

平成29年 **10月21日** 土
日時 **午前10:00～午後3:00**

場所 **取手ウェルネスプラザ**

取手市新町2-5-25(取手駅西口前) **雨天開催**
※駐車場は有料です。台数に限りがありますので公共交通機関のご利用をお願いいたします。

特別講演



「家族の笑顔は食卓から」

参加費 無料

講師 家庭料理研究家 **奥菌寿子** 先生

開場：12:30 講演：13:00～14:30
定員：当日先着300名 会場：1階多目的ホール

※10時から1階正面入口にて整理券を配布いたします。

「これならできる!!」奥菌先生が健康的な食習慣のコツを楽しく伝授してくれます。

無料開放!

- トレーニングジム 1F 8:30～22:00
※入場制限をさせていただく場合がございます
※室内履きをご持参ください
- キッズプレイルーム 3F 10:00～18:00
※1時間ごとの入替え制

無料特別イベント1

- きれいな姿勢と歩き方、7秒間エクササイズ
10:30～11:30～ 全4回
13:00～14:00～
- 血管年齢測定
- オリジナルグッズ抽選会

一生のパートナー **第一生命**
Dai-ichi Life Group

特別販売

- みなかみ町の特産品販売
- 野菜の出張販売 (JA夢とりで)
- 青木製麺・菜食ダイニングLEAFによるスペシャルメニュー

ウェルネスパーク

無料特別イベント2

- 高機能体組成測定 10:00～15:00 (トレーニングジム 1F)
※室内履きをご持参ください
- コナミンストラクターによるパークヨガ 13:15～14:15 (ウェルネスパーク屋外) ※雨天中止
※ヨガマットがある方はご持参ください

【お問い合わせ】
取手市役所健康づくり推進課 **0297-74-2141**
(取手市寺田 5139)

裏面にも情報が満載です! ▶▶▶

主催：取手市 協賛：とりで健幸づくりパートナーズ 協力：第一生命保険株式会社

ご案内

保健センターイベント

場所：保健センター(2F) 時間：午前10:00～午後3:00

受付開始は
午前9:30～

あなたの健康をチェック

★お口の中は元気かな? 子ども向け歯科健診・フッ素塗布
(対象：2歳児から就学前)

午前10:00～12:00 先着70名
午後1:00～3:00 先着30名
整理券配布は9:30～

★大人向け口腔がん検診・歯科相談
(対象：20歳以上)



午前10:00～12:00 先着35名 整理券配布は9:30～
午後1:00～3:00 先着35名

★産業医による健康相談
(県南地域産業保健センター)

午前10:00～12:00
午後1:00～3:00

★自分の身体を知ろう!
(超音波骨量測定・保健師健康相談)



★大腸がんクイズラリー参加者募集
(場所：健康スタジオ 2F)

午前10:00～12:00 参加者へ粗品プレゼント!
午後1:00～3:00

★乳がん触診モデルを使って乳がんを知ろう!

★取手市食生活改善推進協議会による試食提供
(場所：クッキングスタジオ前 2F) 『トマトいっぱいドライキーマカレー』



11:00～
なくなり次第終了

すべて無料です!
ご家族やお友達を誘ってみんなで参加しよう!



詳しくは保健センター(☎0297-85-6900)に直接お問い合わせください。

展示

- 第19回小学生 国民健康保険健康絵画コンクール作品展示
- バイコロジーによる展示
- バルーンアートプレゼント 1階 セミナールームA・B
- 百々の会による展示 2階 健康スタジオ



表彰

- 健康優良世帯(者)表彰式
- 健康絵画コンクール表彰式 10:00～11:00



1階 多目的ホール

ほどよく絶妙に塗ってみよう!

当日、色を塗ってご持参したお子様(小学生以下)に**粗品プレゼント!**

先着200名様



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん